



natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



Immer mehr Allergiker leiden ganzjährig: Persönliche Beratung möglich!

Der Klimawandel bringt gravierende Veränderungen mit sich. Die Winter werden wärmer, die Sommer länger und der Pollenflug nimmt zu. Immer mehr Pollen-Allergiker sind mittlerweile fast das ganze Jahr von Symptomen geplagt. Zur Behandlung der Pollenallergie stehen sehr wirksame Arzneimittel zur Verfügung.

Bei leichten Beschwerden sind antiallergische Nasensprays und Augentropfen sinnvoll. Sie wirken direkt dort, wo die Symptome auftreten. Im Fall stärkerer Beschwerden können auch kortisonhaltige Nasensprays zum Einsatz kommen, die entzündungshemmend wirken.

Sollte durch den Einsatz der lokal anzuwendenden Medikamente keine deutliche Linderung der Symptome erreicht werden, ist die Einnahme von Tabletten möglich. Die Wirkstoffe in den Tabletten heißen Antihistaminika. Sie blockieren den körpereigenen Botenstoff Histamin, der die allergischen Symptome entscheidend mit auslöst.

Einige Mittel brauchen zehn bis 14 Tage, bis sich ihre Wirkung voll entfaltet. Mit dem Einsatz dieser Präparate sollte deshalb rechtzeitig begonnen werden. Mögliche Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Einschränkung des Reaktionsvermögens, insbesondere beim Autofahren, sind zu berücksichtigen.



Wir beraten Sie qualifiziert und individuell. Denn jeder ist unterschiedlich betroffen. Nur im persönlichen Beratungsgespräch können wir gezielt ermitteln, welche Maßnahme im Einzelfall am besten geeignet ist und welche Wechsel- und Nebenwirkungen auftreten können!

Apotheker Tobias Schiemann



Ihre Kompetenz Apotheke.

Apothekerin Karin Lückenbach e.K.
Kölner Straße 7 • 53902 Bad Münstereifel
Tel: 0 22 53/84 80 • Fax: 0 22 53/65 94
bahnhof@apo-bam.de • www.apo-bam.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 08.00 – 18.30 Uhr
Sa: 09.00 – 13.00 Uhr



Hinter den Kulissen

Lieferengpässe

„Leider ist Ihr Medikament zurzeit nicht verfügbar“ – vielleicht haben Sie das in den letzten Wochen oder Monaten von uns hören müssen. Warnmeldungen über schlecht oder nicht lieferbare Arzneimittel seitens der Hersteller sind leider zum Dauerthema geworden. Fiebersäfte, Magensäureblocker, Blutdruck-, Schmerz- oder Diabetes-Mittel: die Liste ist lang und führt zu enormen Herausforderungen. Natürlich wollen wir die bestmögliche Versorgung sicherstellen und setzen dafür alle möglichen Hebel in Bewegung. In Deutschland sind etwa 100.000 Arzneimittel zugelassen, von denen zeitweise über 300 nicht lieferbar sind.

Die Ursachen reichen vom brutalen Kostendruck im Gesundheitswesen über Rohstoffmangel und Lieferkettenprobleme bis hin zu Nachfragespitzen (z.B. starke Grippe- und Erkältungswelle). Besonders betroffen sind Generika, also Produkte, die nach Ablauf des Patentschutzes als günstige Alternative (Wirkstoffgleichheit) des Originalmedikaments auf den Markt kommen. Zieht sich ein Hersteller aus z.B. wirtschaftlichen Gründen zurück, kann der Bedarf von den Mitbewerbern nicht gleich ausgeglichen werden. Inflation und gestiegene Energiekosten haben das Problem verschärft. Anders als andere Branchen unterliegen verschreibungspflichtige Arzneimittel gesetzlichen Preisregulierungen und sind durch Festbeträge oder Rabattverträge mit den Krankenkassen in ihrer Flexibilität eingeschränkt.

Anfang des 20. Jahrhunderts hatte Deutschland das Gütesiegel „Apotheke der Welt“ inne. In unserer natürlich-Apotheke arbeiten wir mit jeder Faser dafür, dieser Auszeichnung gerecht zu werden. In Rücksprache mit Ärzten und Großhandel versuchen wir schnellstmöglich Alternativen für nicht lieferbare Medikamente zu finden. Einige Mittel produzieren wir auch selbst von Hand, z.B. Zäpfchen oder Fiebersäfte für Kinder. **Sprechen Sie uns gerne auf dieses Thema persönlich an.**

Anzeige

Kompressionsstrümpfe Compressana Lifestyle Vibe: für Freizeit, Reise, Sport & Beruf

COMPRESSANA LIFESTYLE sind trendige Strümpfe mit Kompression. Die Kniestrümpfe sind die idealen Alltagsbegleiter für beanspruchte Beine. Durch ihre abgestufte Kompressionswirkung werden die Beine sanft entlastet und die Venenfunktion spürbar unterstützt.

Die in drei Farben erhältlichen LIFESTYLE ALLROUND zeichnen sich durch ihre Air-Comfort-Polstersohle mit Fußgewölbeunterstützung aus. Noch mehr Farbe in den Alltag bringen die Strümpfe aus der Reihe LIFESTYLE VIBE in stylischem Design.

Die beiden Produktneuheiten LIFESTYLE ALLROUND und LIFESTYLE VIBE sind rezeptfrei erhältlich.



Verfügbar in zwei Variationen

Beinwell

Der griechische Arzt Dioskurides, die Naturheilkundige Hildegard von Bingen oder der Ganzheitsmediziner Paracelsus – sie alle schätzten die besondere Wirkung des Beinwells gegen Wunden, Geschwüre und Knochenbrüche. Der Name stammt aus dem Griechischen. „Symphytos“ bedeutet so viel wie „zusammenwachsen oder heilen“. „Officinale“ verweist auf die Verwendung als Heilpflanze. Als Offizin bezeichnet man nämlich den Arbeitsraum einer Apotheke. Beinwell gilt als anspruchslose Pflanze, die in Europa und den gemäßigten Breiten Asiens zu finden ist. Die traubenähnlichen Blüten haben eine dunkelblau bis violette Färbung. Besonders in der Sportmedizin (als Pflanzenmus, Umschlag oder Salbe) wird die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung genutzt.

Medizinisch wirksam: Wurzeln und Blätter (Allantoin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure)

Anwendung: Muskel- und Sehnenverletzungen, Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, zur Anregung der Knochenheilung

Vorsicht! Nur zur äußerlichen Anwendung, nicht empfohlen für Kinder, Schwangere und Stillende.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der April ist der Monat der Vorfreude. Unsere Minis freuen sich auf bunte Osterester mit allerlei Leckereien. Kreative Spaßvögel planen akribisch ihre Aprilscherz-Umsetzung. Und begeisterte Hobbygärtner stehen mit Spaten, Rechen und Muskelkraft in den Startlöchern, um nach dem Winter Garten, Balkon und Terrasse zu verwandeln. Im April ist der ideale Zeitpunkt für eine Neugestaltung, zum Rückschnitt, zum Vertikutieren oder für die Aussaat von Kornblume, Klatschmohn, Ringelblume und Co. Das gesunde Wachstum von Rasen, Ziergarten oder Obst- und Gemüseflächen hängt maßgeblich von der Nährstoffversorgung des Bodens (Kalium, Magnesium, Phosphat und Co.) ab. Ein „Zuviel“ kann genauso schaden wie ein Mangel. Für ein gelungenes Gartenjahr ist zudem der pH-Wert (Säuregrad) sowie das Verhältnis der Nährstoffe zueinander wichtig. Experten empfehlen alle 2 bis 5 Jahre eine Untersuchung des Bodens zwischen Februar und Mai. Übrigens: Boden-Analysen inklusive individueller Düngeempfehlung können Sie in unserer Apotheke durchführen lassen. Und welche spannenden Parallelen es zwischen Garten- und Körperstatus gibt, erfahren Sie in dieser *natürlich*-Ausgabe.

Gesunde Ostergrüsse



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Anzeige

Basen-Aktiv® für Ihre Säure-Basen-Balance



Auch als Tabletten und Pulver erhältlich

Müde oder erschöpft? Salus Basen-Aktiv®-Produkte helfen, dem Körper etwas Gutes zu tun.

- zum Säureausgleich mit Zink^{a)}
- hochwertige Mineralstoff-Verbindungen für Energie^{b)} und Regeneration^{c)}
- Salus-Kräuterboost für Natürlichkeit und Freude

a) Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. b) Energie – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. c) Regeneration – Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie mehr unter: Basen-Aktiv.de

Anzeige

ready to go OrthoDoc® Magnesium Direktgranulat



Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium aus Magnesiumtaurat

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Magnesium trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei

Säurelast stoppen!



Basisch ist gesund!

Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Profil zählt in der Regulationsmedizin zum Fundament unserer Gesundheit. Mit massiven Auswirkungen sowohl in die eine (Übersäuerung) als auch in die andere (Ausgleich) Richtung. Denn: In unseren Zellen, Geweben und Flüssigkeiten ist das Säure-Basen-Verhältnis maßgeblich für den störungsfreien Ablauf. Unser Magen mit seiner „Säure“ ist z.B. „extrem sauer“, während es in Darm und Bauchspeicheldrüse eher basisch zugeht. Entscheidend für Gesundheit im Sinne der Salutogenese ist allerdings der Blick auf unser Bindegewebe (= Grundgewebe, das alle Organe und Zellen umgibt) und die dortige Säurebelastung.

1953 veröffentlichte der Arzt und Biochemiker Friedrich Sander wegweisende Forschungsarbeiten zum Säure-Basen-Haushalt. Nach Sander ist die chronische Übersäuerung maßgeblich verantwortlich für viele Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit gehören zu den typischen Anzeichen einer chronischen Übersäuerung. Die am weitesten verbreiteten Übeltäter sind schnell gefunden: Fastfood, tierische Eiweiße, Fette, Zucker, Alkohol, Zigaretten, Umweltschadstoffe, Stress, Bewegungs- oder Schlafmangel. Innerlich wirken sich eine gestörte Darmflora, ein Mangel an Vitamin D oder bestimmte Medikamente negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Puffersysteme in unserem Körper sind zuständig für den „Ausgleich“. Dazu zählt das sogenannte Natriumhydrogencarbonat, das der Organismus selbst bilden kann. Besonders wichtig ist die regelmäßige Zufuhr der basischen Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Eisen. Der springende Punkt: Je höher die Säurelast, desto größer der Verbrauch an Pufferkapazitäten. Sind die Reserven erschöpft, können Befindlichkeitsstörungen und langfristig ernsthafte Erkrankungen die Folge sein.

Unser Gesundheits-Appell an Sie: Entsäuern! Entsäuern! Entsäuern! Mit einer regulierenden Säure-Basen-Kur gelangt der Organismus sanft zurück ins Gleichgewicht.

Machen Sie den Säure-Basen-Test!



Das Gold des Alterns



Q10

Q10 – diesen Begriff haben Sie vielleicht schon auf dem einen oder anderen Creme-Tiegelchen im Kosmetik-Regal gelesen. Dank der antioxidativen Wirkung gilt es als natürliches Anti-Aging-Mittel, das die Zellalterung der Haut hinauszögert. Doch das Coenzym kann noch viel mehr als glatte Haut zaubern. Q10 – auch Ubichinon genannt – ist eine fettlösliche vitaminähnliche Substanz, die in nahezu jeder Zelle unseres Körpers vorkommt. Q10 ist ein Hauptakteur der Funktionskraft unserer Mitochondrien (= Zellkraftwerke).

Für die Umwandlung von Nahrungsenergie in Zellenergie (= Atmungskette) sind zahlreiche Enzyme notwendig, die ausreichend mit Q10 versorgt werden wollen. Kurz: Viel Q10 = viel körpereigene Energie. Organe mit einem besonders hohen Energiebedarf, allen voran Herz, Gehirn, Leber und Lunge, aber auch Skelettmuskeln und Sinnesorgane, weisen eine besonders hohe Q10-Konzentration auf. Die Versorgung erfolgt einerseits über die Nahrung (z.B. Sardinen, Makrelen, Fleisch, Pflanzenöle, Hülsenfrüchte, Nüsse), andererseits kann der Körper Q10 selbst produzieren. Dafür benötigt er bestimmte Aminosäuren sowie die Unterstützung durch Vitamin C.

Das große „Aber“: Mit dem Alter sinkt die körperliche Eigenproduktion. Q10-Gehalt und Leistung nehmen ab, gleichzeitig steigt das Risiko für Zellschäden. Mangel-Symptome können in Form von Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit oder Herzproblemen auftreten. Stress und hohe körperliche Anstrengung, regelmäßiger Alkoholkonsum, ein Mangel an Zink oder Selen sowie bestimmte Erkrankungen (Diabetes, Herzkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen) können den Q10-Mangel verstärken. Und Ach-

tung: Bestimmte Medikamente – z.B. sogenannte Statine (Cholesterinsenker) aber auch einige Mittel zur Behandlung von Krebs – hemmen die körpereigene Produktion fundamental!

Bedeutung von Q10 im menschlichen Körper:

- Energiegewinnung
- Antioxidans, Schutz vor Zellschäden
- Vorbeugung von Entzündungsprozessen
- wichtig für Herz, Gefäßelastizität, Nerven, Immunsystem

Neuere Untersuchungen zeigen einen positiven Effekt von Q10 bei Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Parkinson, Arteriosklerose oder Herzschwäche. **natürlich-Tipp:** Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gilt es jedoch einiges zu beachten. Neben der Darreichungsform und dem Einnahmezeitpunkt ist vor allem die Art der Verbindung (Ubichinon = inaktive Form oder Ubiquinol = aktive Form) entscheidend. Genau für diese Feinheiten sind wir für Sie da 😊.

Beinwell

(Symphytum officinalis)

Wund- und Knochenheiler



Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
16.-31. Mai 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt
gültig vom
01.-15. Mai 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
16.-30. April 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt
gültig vom
01.-15. April 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite